MFG

SUPER RADIANT HEATER

パワーアップ 200V

安全・高火力・快適設計

食・健・美の調和を求めて

エムエフジー株式会社

ワイドタイプ 75cm 「FG-7500NW」
レギュラータイプ 60cm 「FG-6000NR」

次世代型の遠赤外線
セラミックヒーター

これからのオール電化
より安全により使いやすく

お客様のご意見を取り入れ商品化

スーパーラジエントヒーター

中華料理や炒めものを、美味しく調理するスーパーラジエントヒーター。
3つのスーパーラジエントヒーターを収めた、高級パワフルタイプ。両面ワイドロースターもついて、お料理のレパートリーを多彩に広げます。

オール電化対応　健康住宅対応　パワーアップ200V

高火力2.3kW&高効率(約75%)スーパーラジエントヒーターを、左側に搭載。加熱面全体が約3秒で鮮やかな真紅に発光します。

60cmレギュラータイプ　FG-6000NR

75cmワイドトップタイプ　FG-7500NW

1 チャイルドロック

チャイルドロック

主電源スイッチ「入り」の状態でチャイルドロックキーボタンを3秒以上長押しすると「ピー」とブザーが鳴りロックが解除され、又、3秒以上長押しすると他のキーボタン操作を受け付けなくなる安全装置。

2 トッププレート3口 独立型高温注意ランプ

トッププレート各ヒーター別、ヒーター通電中及び通電OFF後もトッププレートが熱い間はランプが点灯して注意を促す安全装置。

3 ロースター温度検知装置

水無し検知センサーと異常温度検知センサーが設定値になると上下のロースターヒーターの通電を停止させる安全装置。

4 切り忘れ防止機能

トッププレート各ヒーター60分、ロースターヒーター25分後、自動的に通電が止まる安全装置。

5 選択式調理タイマー
(左:右:ロースター3ケ所選択式)

左右ヒーターは、1分～6時間。ロースターは、1分～20分。

6 揚げ物温度調節機能

揚げ物温度コントロール機能で油の温度を各段階に調節できプロの料理人並にカラッと美味しく揚げられます。(右ヒーター:140℃～200℃ 7段階)

7 ロースター両面焼

上ヒーター:750W
下ヒーター:650W
のハイパワー。受け皿に水を張る仕様で、両面同時通電。ロースタードアは受け皿から取り外せてお掃除もらくらく。

MFG スーパーラジエントヒーター

スーパーラジエントヒーター **FG-7500NW**
294,000円(本体価格 280,000円)

ワイド75cmタイプ

スーパーラジエントヒーター **FG-6000NR**
273,000円(本体価格 260,000円)

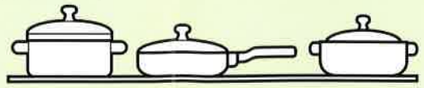
レギュラー60cmタイプ

国内システムキッチンメーカービルトイン対応

さらに便利な3つのポイント

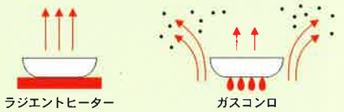
お鍋を選ばず底がフラットな鍋ならOK

スーパーラジエントヒーターは、IHヒーターと違い、どんな材質の鍋でも使用できます。IHヒーターでは使えなかったアルミ鍋や陶器・銅・ガラス等、鍋底が平らで耐熱性のものであればご使用頂けます。



加熱時に蒸気が部屋にこもらない

燃焼によって空気を汚さず、結露やカビ・ダニの原因となる水蒸気も発生しません(鍋から出るものを除く)。またガスよりも上昇気流が少なく油が飛び散りにくいので、キッチンも汚れにくくなります。高気密、高断熱住宅にも最適です。



フラットなので掃除もカンタン

お手入れがとってもカンタン!吹きこぼれや汚れもサッとひと拭きするだけ。毎日らくらくキレイにしておけます。

クリーンエネルギーのスーパーラジエントヒーターが快適キッチンライフをお約束。

スーパーラジエントヒーターとは

1.ヒーターの構造 …… リボン状金属発熱体を加熱面全体に配置したもの。

2.特長 …… 通電開始後約3秒で鮮やかに赤熱発光。均一な熱分布。

3.余熱について …… 強火料理のあとなら余熱でいり卵やハンバーグソースなどが上手に仕上がります。中火、弱火料理のあとは汁ものの保温などに利用できます。温度センサーで自動コントロール。

4.鍋について …… スーパーラジエントヒーターは、IHヒーターと違いどんな材質の鍋でも使用できます。IHヒーターでは使えなかったアルミ鍋や陶器・銅・ガラス等、鍋底が平らで耐熱性のものであればご使用いただけます。

5.耐久性 …… 寿命約10年

安全性
SAFETY

炎で調理するガスコンロに比べ電気を利用する電気クッキングヒーターは立ち消えや不完全燃焼がありません。

多彩な安全機能を搭載

○全ヒーターに切り忘れを防ぐヒーター自動OFF機能(60分) ロースター(25分)
○トッププレートの余熱を知らせる独立型高温注意ランプ
○ロースター温度検知装置
○一度に電源を切ることができる電源スイッチ
○低電磁波なので安心。

快適性
COMFORTABLE NATURE

1.ガスと違って上昇気流の発生が少ないので油煙による壁や換気扇の汚れが少なくなります。

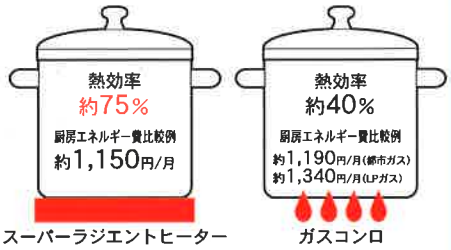
スーパーラジエントヒーター:周囲に逃げる熱は約25%
ガスコンロ :周囲に逃げる熱は約60%

2.排熱が少ないので快適にお料理できます。
冷暖房効率がアップします。

3.お部屋の空気を汚しません。
燃焼によるCO_2、CO、NO_2、水蒸気などが発生しません。一般家庭でガスを燃焼させると約500g/日の水蒸気がでます。

経済性
ECONOMICAL EFFICIENCY

ガスコンロに比べ、熱効率も高いので経済的。
ガスとは違い余熱も使用可能です。



スーパーラジエントヒーターは余熱料理ができて更に経済的。

MFG
スーパーラジエントヒーターは、健康に良い遠赤外線の効果が、公的機関(長崎県窯業技術センター)で立証されています。

遠赤外線放射機能による温熱効果で、素材を素早くおいしく調理するほか、調理に必要な水・素材からにじみ出る肉汁や野菜等の分子を最小化するため、栄養素が人体に吸収されやすくなります。

試験成績表

遠赤外線でご家庭のお料理を更においしくします。

MFG特選商品 ファミリークッキングシリーズ

ファミリー炊飯鍋　22cm

メーカー希望小売価格：¥29,800（税込¥31,290）

5合焚き迄できる炊飯鍋として、蒸気調整装置機能蓋付きで無水料理や煮込み料理に最適です。

型番 FG-SN22

ファミリー焼き物プレート　32cm

メーカー希望小売価格：¥29,800（税込¥31,290）

ハンバーグや餃子や焼きそばなどの大人数料理や忙しい朝食作りに大変重宝します。

型番 FG-YN32

ファミリーチャイナパン　27cm

メーカー希望小売価格：¥23,800（税込¥24,990）

出番の一番多い炒め物鍋。取っ手がはずれ、収納も大変便利です。

型番 FG-TN27

ファミリーミニポット　20cm

メーカー希望小売価格：¥22,800（税込¥23,940）

煮物・揚げ物・茹で物など料理のレパートリーが大変多い小ぶりな鍋です。

型番 FG-MN20

ファミリークッキング（鍋）シリーズはデュポン社の徹底した品質管理に合格したテフロンブランドの最高級テフロンプラチナコーティングを使用しています。（従来製品の6倍以上の耐久性・耐摩擦性に優れた商品です。）

財団法人日用金属製品検査センターによる200V用クッキングヒーター（IH調理器具除く）の適合試験にパスされた商品です。

圧力鍋 プレッシオ 4.5ℓ　21cm

メーカー希望小売価格：¥41,000（税込¥43,050）

1.調理時間が早い

鍋の中に水蒸気を閉じ込め圧力を上昇させることで約120℃の高温で調理する鍋です。

2.電気代を節約

密封状態で煮炊きするので火を止めた後でも鍋内部は当分100℃以上の状態を保ちます。この余熱を利用するので電気代を大幅に節約。

3.栄養、風味を逃しません

短時間でお料理ができるので、栄養が破壊されにくく風味を逃しません。固い食材も柔らかくなります。

4.共管式圧力調整装置を採用

付属品
目皿・ガラス蓋付き

型番 FG-U4.5

MFGマルチカッター（フードプロセッサー）

お料理のスピードアップに!
健康食作りに、必需品!

メーカー希望小売価格
¥22,800
（税込¥23,940）

トッププレート磨き（2個組）

MFG
スーパーラジエントヒーター専用

メーカー希望小売価格
¥2,400
（税込¥2,520）

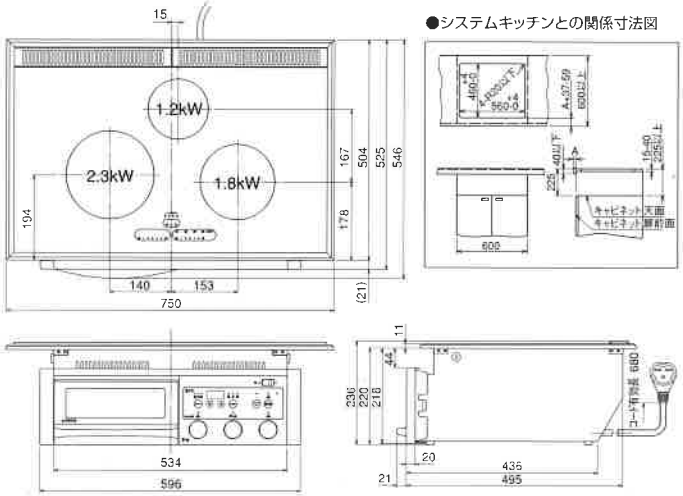
SUPER RADIANT HEATER

〈オプション〉FG-6000NR専用

据置枠

寸法: 奥行き 555mm
　　幅　600mm
　　高　さ 230mm　　オープン価格

●外形寸法図　FG-7500NW

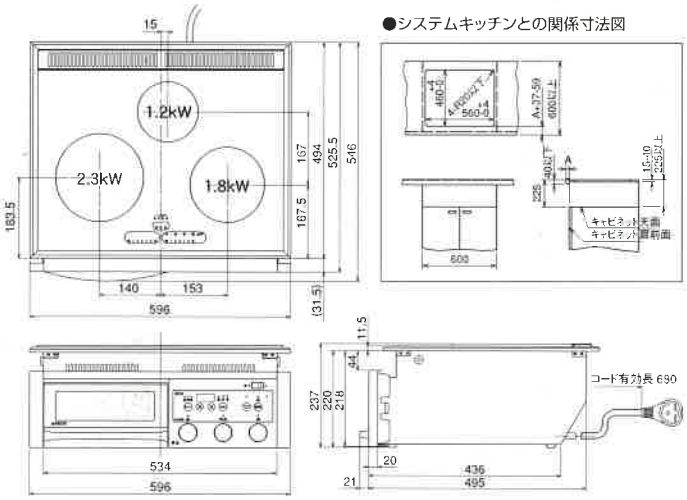


●システムキッチンとの関係寸法図

●仕様表

形　名			FG-7500NW
定　格			単相200V-4735W
大　き　さ			幅750×奥行き546×高さ236㎜
重　さ			約20kg
ヒーター	(右)	種　類	スーパーラジエントヒーター
		消費電力	1800W
		火力調節	90~1800W相当　13段階調節
	(中央)	種　類	スーパーラジエントヒーター
		消費電力	1200W
		火力調節	400~1200W相当　3段階調節
	(左)	種　類	スーパーラジエントヒーター
		消費電力	2300W
		火力調節	115~2300W相当　13段階調節
ロースター		内　寸	幅236×奥行き330×高さ128㎜
		消費電力	1400W
		火力調節	700~1400W相当　3段階調節
ヒーターの切換え			中央ヒーターとロースターとの切換え 3ヒーターを同時使用の場合は、 左ヒーターの出力が1535Wになります。
コード			3.5㎟ 3芯キャブタイヤコード　長さ0.68m
差込プラグ			2極・接地極付　30A-250V
安全機能		チャイルドロック	3秒以上長押しでチャイルドロック作動／解除
		切り忘れ防止	ヒーター:通電操作後約60分で自動OFF ロースター:通電操作後約25分で自動OFF
		やけど注意	トッププレートが高温の時ランプ点灯
付加機能		調理タイマー	左右ヒーターまたはロースター(1ヒーター選択式)
		温度調節機能	右ヒーター(140~200℃)

●外形寸法図　FG-6000NR



●システムキッチンとの関係寸法図

●仕様表

形　名			FG-6000NR
定　格			単相200V-4735W
大　き　さ			幅596×奥行き546×高さ237㎜
重　さ			約16kg
ヒーター	(右)	種　類	スーパーラジエントヒーター
		消費電力	1800W
		火力調節	90~1800W相当　13段階調節
	(中央)	種　類	スーパーラジエントヒーター
		消費電力	1200W
		火力調節	400~1200W相当　3段階調節
	(左)	種　類	スーパーラジエントヒーター
		消費電力	2300W
		火力調節	115~2300W相当　13段階調節
ロースター		内　寸	幅236×奥行き330×高さ128㎜
		消費電力	1400W
		火力調節	700~1400W相当　3段階調節
ヒーターの切換え			中央ヒーターとロースターとの切換え 3ヒーターを同時使用の場合は、 左ヒーターの出力が1535Wになります。
コード			3.5㎟ 3芯キャブタイヤコード　長さ0.68m
差込プラグ			2極・接地極付　30A-250V
安全機能		チャイルドロック	3秒以上長押しでチャイルドロック作動／解除
		切り忘れ防止	ヒーター:通電操作後約60分で自動OFF ロースター:通電操作後約25分で自動OFF
		やけど注意	トッププレートが高温の時ランプ点灯
付加機能		調理タイマー	左右ヒーターまたはロースター(1ヒーター選択式)
		温度調節機能	右ヒーター(140~200℃)

安全に関するご注意

- ご使用の前に取扱説明書をよくお読みの上、正しくお使いください。
- 電源は定格電力以上のアース付きのコンセントに直接接続してお使いください。火災の原因となります。
- 電源には必ず漏電や遮断器を設けたブレーカー付きの専用回路を設置してください。

保証書は必ずお受け取りください。

この商品には保証書がついています。
購入時は、必要事項が記入されているか
ご確認の上、大切に保存してください。

MFG 保証書

代理店(お問い合わせ・お申し込み)

〒861-8012 熊本市東区平山町3006-6
株式会社 佐藤林業
ログ事業部
TEL 096(389)9586 FAX 096(389)9628

●お問い合わせは
よいな　さいこう
0120 FreeDial 0120-417-315

食・健・美の調和を求めて
エムエフジー株式会社
〒812-0897　福岡市博多区半道橋1丁目18番39号MFGビル
TEL(092)413-2222　FAX(092)413-2454
http://www.mfg-kk.com/

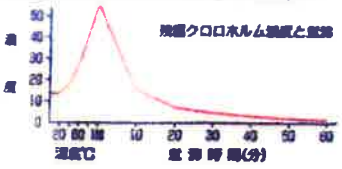
安全で健康によい水は家庭で創る時代です

いまお使いになっている飲料水の残留塩素（カルキ）は？

オルトトリジン試薬（塩素反応剤）による塩素濃度識別表

PPM 0(白)	0.1	0.4	0.8	1.4	2.0	

残留塩素（カルキ）の除去試験結果



トリハロメタンは落ちすと強うしい！

水道水中のトリハロメタンは冷水中では基準内であっても、加熱によって、水道基準を越えてしまいます。これは水道水中のカルキが原因です。

酸性イオン水の使い方

- 洗顔は、化粧水として使用。アストリンゼン効果があります。顔にパッティングすれば肌をひきしめ、しっとりとつややかにします。荒れた手には肌にくいこむくらいにこすって使うと一層効果的。
- 洗髪にリンス効果があります。ペットの毛並みもツヤツヤ。
- ヒゲソリ後に
- おむつかぶれ、あせもに
- ニキビに
- 切り傷・すり傷の消毒に。
- 打撲・骨折の湿布
- やけどに
- お風呂で温泉気分 5パーセントくらいにうすめれば、全身美容に役立ちます。（バケツに一杯の酸性イオン水を浴槽に入れます）
- 食器の洗浄 油汚れを落とし、消毒もしますから一石二鳥。
- 天ぷらのころもふっくら、パリパリした揚げのころもが仕上がります。
- 茶しぶ汚れにこびりついた茶もきれいさっぱり。
- まな板、ふきん、おしぼり 煮沸していつもきれいに。
- めん類（うどん・そば・冷麦・そうめん）ゆで上がりのコシが強くなり、腰を引きたてます。

1. 収れん作用
2. 洗浄力
3. 殺菌力

美容効果のある アストリンゼント水

アルカリイオン水の使い方

- 胃腸病多
- 慢性下痢
- 消化不良
- 胃腸内異常発酵
- 炊飯
- 飲み物
- 便秘しやすい、皮膚をひきやすい、食欲不振などの不健康状態を感じている方。
- ふっくら早く炊き上がり、日持ちをよくします。
- 緑茶、紅茶、コーヒー 渋味をやわらげ、香ばしやかなこくのあるティータイムが楽しめます。
- ウイスキー、焼酎 水割りやお湯割りは、マイルドな口当たりに。お酒に酔い、二日酔を防ぎます。
- 赤ちゃんのミルクに
- 野菜
- 妊娠中、授乳中のお母さん。
- ゴボー、タケノコ、フキ、ワラビなどのアク抜きに最適。
- 緑色野菜をゆがくと、色鮮はより鮮やかに。ほうれん草にピッタリです。
- 漬け物は、塩なれもよく、保存性も良好。
- 煮もの
- やわらかく、煮くずれなしでスピーディーに煮上がります。アクの強い魚も臭と味サッパリ。だしは驚くほどこくが増します。
- 体力の消耗がはげしいスポーツマンの栄養補給に。

1. 膨潤作用
2. 溶解力
3. 熱伝導

医療効果のある おいしい飲料水

人間の体液は pH 7.4

酸性																										アルカリ性
かすのこ	海藻	かき	白米	ウイスキー	鶏肉	生麩	うなぎ	豚肉	砂糖	牛肉	たこ	ビール	チーズ	食パン	中性	牛乳	とうふ	タマネギ	しいたけ	きゅうり	じゃがいも	なすび	人参	キャベツ	りんご	バナナ	大根	緑黄色野菜	わかめ	ひじき	イオン水
4				5					6						7						8							

←酸性　　アルカリ性→

『これからのオール電化！』
快適キッチンライフをお約束

健康住宅対応
健康に　安全に使いやすく　経済的に　美味しく

ＩＨ(電磁調理器)ではない次世代型調理器

遠赤外線 スーパーラジエントクッキングヒーター

- オール電化対応
- 国内システムキッチンメーカー対応
- ガラストップで、お手入れ・お掃除らくらく
- シルバーフレームの優れたデザイン
- ビルトイン：据え置き兼用(60cm)

リボン状の金属発熱体が
赤く光り、温められた
ヨーロッパ製セラミック
から理想的な
遠赤外線を放射。

●酸性体質を食生活から改善！

セラミックを熱する事でマイナスイオン発生効果やアルカリ性浄水作用で、理想的なPH(アルカリ性)を実現。備長炭PH8.0 当社ラジエントヒーターPH8.5(当社実験比)

酸性の焼酎が・・・　このお湯で割るとアルカリ性に変わります。

左：水道水(中性)

右：当器具で過熱した水道水(アルカリ性)

酸性 ←――――→ アルカリ性

●高い熱効率を実現！

遠赤外線放射機能による温熱効果で
素早くムラなく栄養素を壊さず、お料理の味を美味しく引き立てます。

遠赤外線放射率78．8%公的機関で立証！

試験成績表

例えば、ご飯がたった10分で炊き上がります

ご飯も薪で炊いた方が美味しい
焼き鳥屋＆焼肉屋でも炭火焼が美味しい

炭火焼→備長炭→遠赤外線の放出
だ・か・ら美味しい！

●鍋を選びません！
底がフラットなら、どんな材質の鍋でも使用できます。
ガラスポットでもお湯が沸騰しています。
又電源を切っても再沸騰します。

●余熱でお料理ができて経済的！
ハンバーグも片面は焼いた後の裏面は余熱を利用し
裏面は電源を切ってのお料理。

●低電磁波なので安心！
心臓ペースメーカー及び補聴器又妊娠されている方でも
安心してご使用いただけます。

●操作は簡単！ガスとほぼ同様の使い方！
ユニバーサルデザイン。鍋を振るお料理も出来ます。

多彩な安全機能を搭載
- ＊6時間までの調理タイマー内蔵(3ヶ所選択式)
- ＊チャイルドロック
- ＊揚げ物自動コントロール内蔵
- ＊切忘れ防止スイッチ
- ＊3ヶ所独立型高温注意ランプ
- ＊全ヒーター加熱防止機能(ロースター含む)
- ＊セーフティースイッチ機能

乾燥JAS認定工場
日本ログハウス協会正会員

株式会社佐藤林業
ログハウス事業部

最近聞きませんか　電磁波はいやだ！と言うお施主様！

売る側より今から使用されるお施主様は敏感に情報をキャッチしています。

WHOや報道機関の主な電磁波情報

ICNIRP（NPO国際非電離放射能防護委員会）　1998年　安全ガイドライン833ミリガウス以下。

スイス　2000年　10ミリガウス規制を実施。

WHO（世界保健機関）IARC（国際がん研究機関）　2001年　「発がんの可能性あり」と2Bランクに格付け！

朝日新聞　2002年　強い電磁波、健康へ影響「小児白血病の発症率倍に」WHOの調査と一致。

国民生活センター　2004年　電磁波で体調不良！てんぷら料理で火災！

月刊消費者　2004年　IHｸｯｷﾝｸﾞﾋｰﾀｰを使用する妊娠している人や子供たちは近づき過ぎないように注意！

WHO（世界保健機関）　2005年　正式に「電磁波過敏症」の存在を認定。

建築ジャーナル　2005年　できてますか？電磁波対策　オール電化、IHｸｯｷﾝｸﾞﾋｰﾀｰは大丈夫？

読売新聞　2006年　電磁波の予防原則「WHO疑わしきものは回避」

読売新聞　2006年　電磁波 オランダでは一時「疎開」

読売新聞　2006年　電磁波 リスクの有無より対策を

読売新聞　2006年　電磁波 送電線VS住民　埋まらぬ溝

読売新聞　2006年　電磁波 葬られた疫学からの警鐘

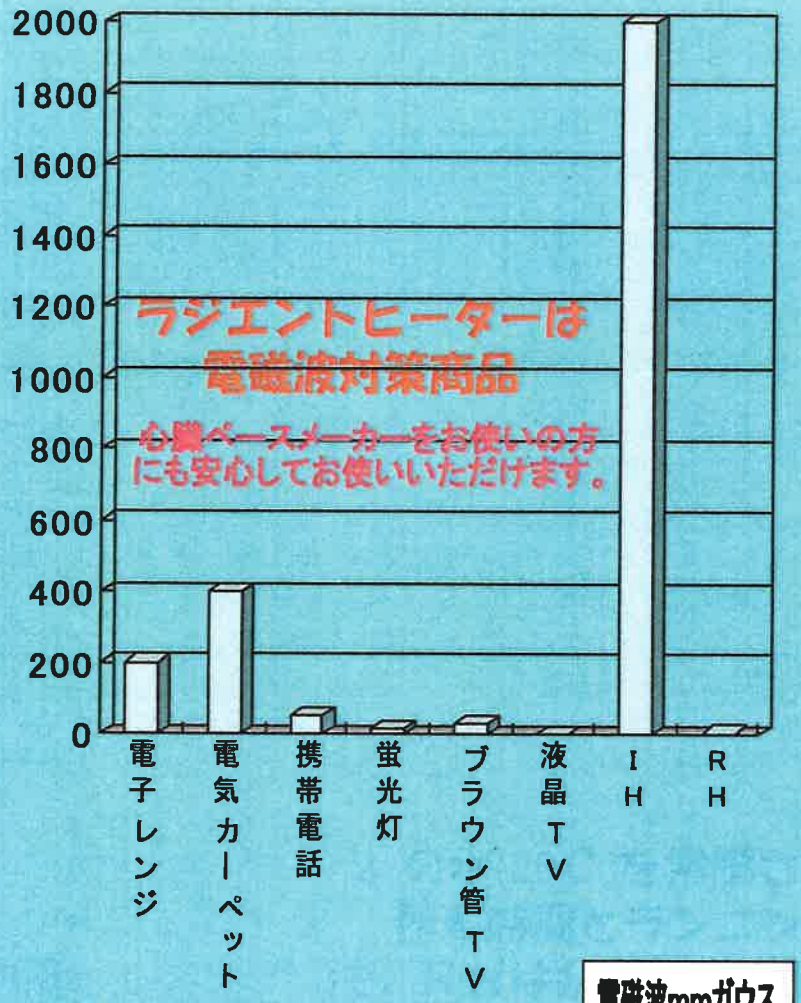
読売新聞　2006年　電磁波 ハトの方向感覚狂う？

新聞各社　2007年　小児白血病 関連否定できず　電磁波対策を勧告　法整備求める！

このような
記事が最近多く掲載
されています

WHO(世界保健機関)IARC(国際がん研究機関)
電磁波が「発ガン性の可能性あり」と
2Bランクに格付け (2001年)

電磁波対策は
「距離をとる使用時間を短くする」

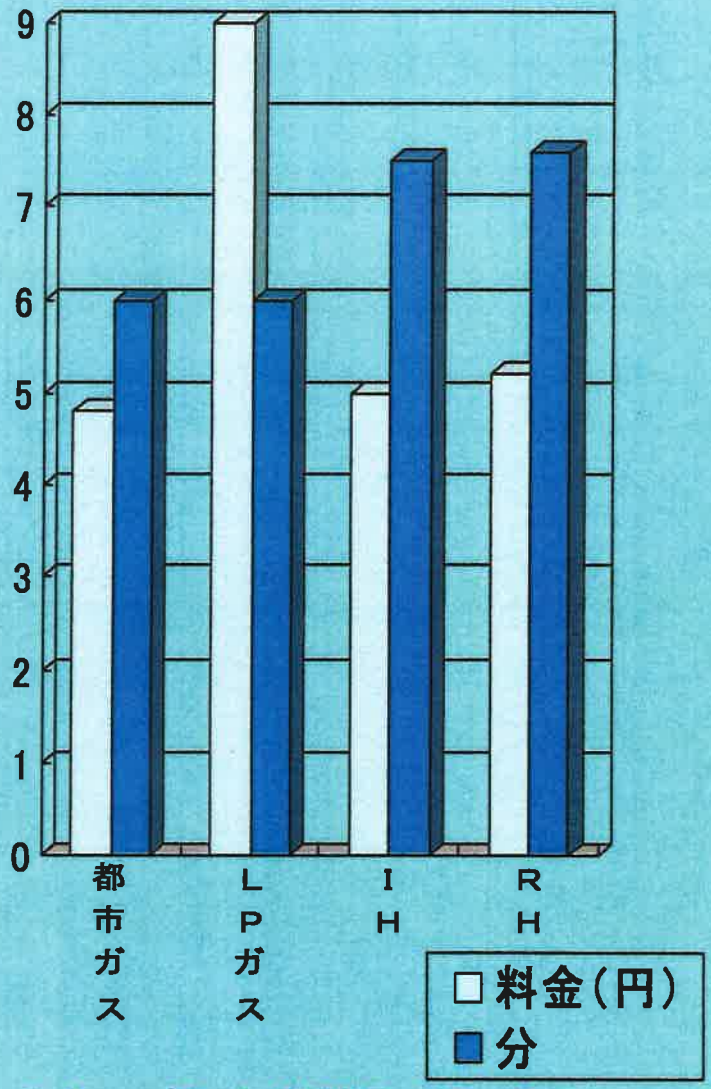


ラジエントヒーターは
電磁波対策商品

心臓ペースメーカーをお使いの方
にも安心してお使いいただけます。

※電磁波問題を考える九州の会資料参考

ランニングコスト



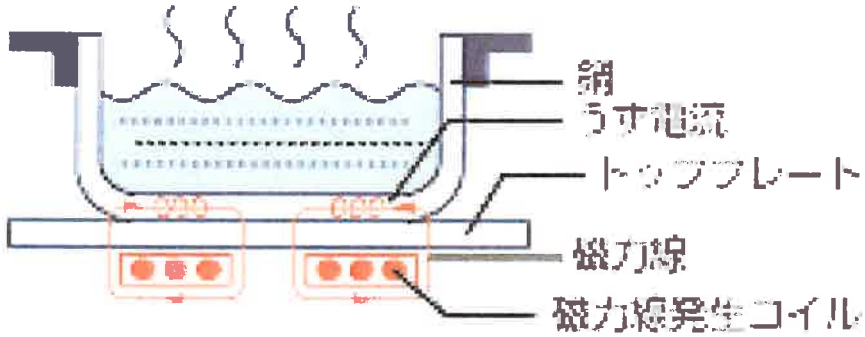
20の水(20℃)を沸騰させたまでの
所要時間とランニングコスト
注) RHは余熱を利用していません

※電磁波問題を考える九州の会資料参考

電気を使いますが熱源が全く異なります

☆☆☆ IHの加熱のしくみ ☆☆☆

- IHとは電磁誘導加熱(Induction Heating)のこと。
磁力線の働きで、鍋自体をヒーターのように発熱させます。
加熱コイルに電流を流し、発生した磁力線が、金属製の鍋を
通るとき、鍋底にうず電流が生じます。このうず電流が
鍋そのものを発熱させます。



(イメージイラスト)

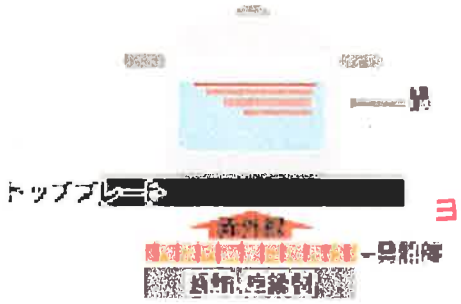
☆☆☆ オールメタルIHの加熱のしくみ ☆☆☆

- 磁力発生コイルとトッププレートの間に配置した浮力低減(金属)プレート。
〈約60kHzから約90kHzへと高周波化する〉

(注)従来使えなかった鍋をお使いの場合トッププレートは熱くなります。

☆☆☆ RHの加熱のしくみ ☆☆☆

- RHはリボン状の金属片をスイッチを入れると3秒後には
赤く発熱させその下にあるセラミックを温め
遠赤外線を利用してお料理する調理器具です。
どのような素材のお鍋でも適応し
余熱料理ができてとっても経済的です。



弊社ＲＨの断熱材は
ヨーロッパ製セラミックを採用

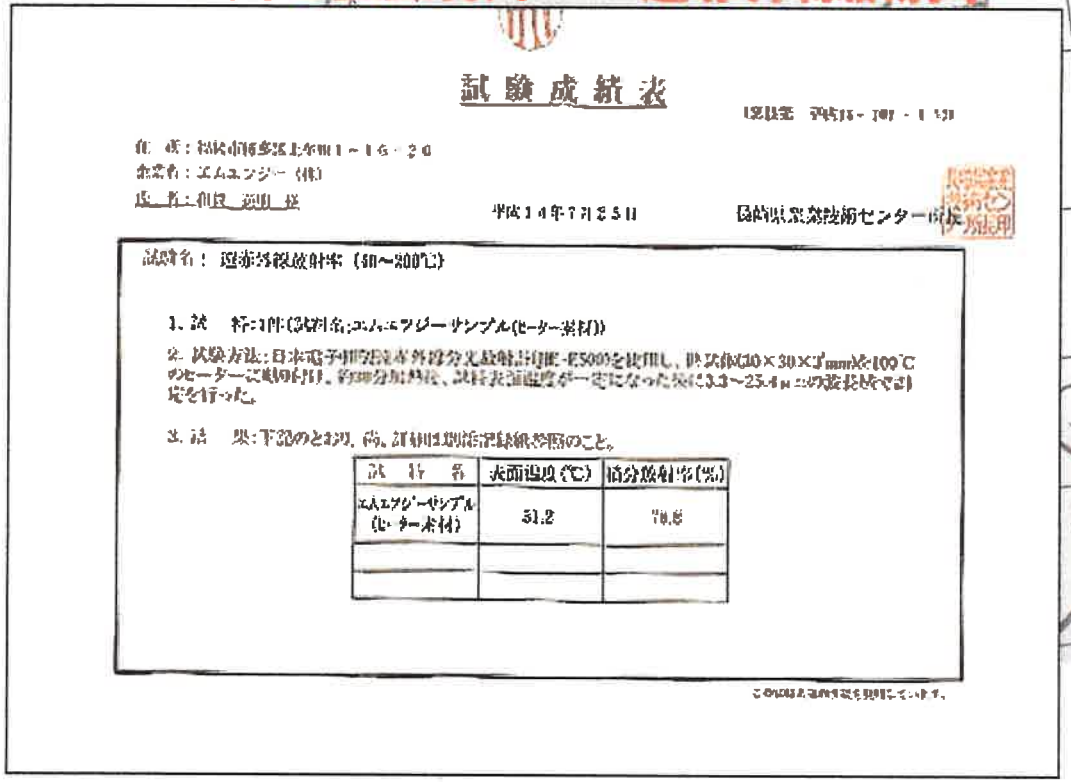
ＭＦＧスーパーラジエントヒーターもオール電化の登録ができます

3口共赤く光る遠赤外線ヒーター

次世代型オール電化商品

21世紀は自分で
健康と安全を考える時代！

公的機関で立証78.8%の遠赤外線放射率



試験成績表

依頼者：エムエンジー（株）

平成14年7月25日

試験名：遠赤外線放射率（30～200℃）

1. 試　料：1件（試料名：エムエンジーサンプル（ヒーター素材））

2. 試験方法：日本電子制御遠赤外線分光放射計JIR-E500を使用し、供試体（30×30×3mm）を100℃のヒーターに載せ5分、約30分加熱後、試料表面温度が一定になった後に3.3～25.4μmの波長域で測定を行った。

3. 試　験　結　果：下記のとおり。尚、詳細は別添測定結果表参照のこと。

試　料　名	表面温度（℃）	垂分放射率（%）
エムエンジーサンプル（ヒーター素材）	31.2	78.8

美味しさの秘密ラジエントヒーターを使ったヘルシーレシピ

Cooking Book

春夏秋冬、その季節の旬な食材を
煮る、焼く、蒸す、炒めると多彩な調理方法で
手軽に美味しくヘルシーにいただきましょう。

Cooking Book Contents

基本
ご飯アラカルト …… 3・4P
白米 / 玄米 / 赤飯

春 spring
ひな祭りのごちそう …… 5・6P
ひし型のお寿司
春菊の白あえ
ひとくちカツサラダ風
春のお吸い物

休日のブランチふわふわオムレツ …… 7・8P
ナン

ジャンボハンバーグ …… 9・10P
トマトたっぷりパスタ

ハーブチキン …… 11・12P
ハーブソーセージ

夏 summer
チキンのさっぱり甘酢あんかけ … 13・14P
塩茹で豚
サーモンのサラダ

豆乳冷汁 …… 15・16P
佃煮２種
セロリの佃煮
ゴーヤの佃煮

しょうがごはん …… 17・18P
簡単茶碗蒸し

秋 autumn
お芋ごはん …… 19・20P
れんこんのうま煮
ささ身だんごのスープ

秋刀魚の塩焼き …… 21P
ほうれん草のネギソース和え
シンプルかき揚げ …… 22P
もやしの天ぷら

ふわふわさつま揚げ …… 23・24P
とろ～り蕪のスープ
ズッキーニとミックスビーンズのオイル和え

ドライカレー …… 25・26P
オニオンスープ
さつま芋のオレンジソテー 生バター添え

冬 winter
豆乳カキ鍋 …… 27・28P

クリスマスのスペシャルレシピ … 29・30P
野菜のデコレーションケーキ
ピザ

おせち料理 …… 31・32P
えびと鯛のかまぼこ
伊達巻
芋キントン
牛肉の八幡巻き

Sweets
大学芋 …… 33・34P

芋ようかん …… 35P
さっぱり黒ごま豆乳寒天 …… 36P

玄米とコーンフレークのスイーツ … 37・38P
梨のコンポート

パセリケーキ …… 39・40P
ヨーグルトケーキ

簡単定番料理
何ちゃってグラタン …… 41P
パプリカピラフ
肉じゃが …… 42P
とまと そのまんまスープ

ごま豆腐 …… 43P
なすのみぞれ和え
豆腐ココット …… 44P
鯖のソテー（梅酢味噌かけ）

メモ …… 45P・46P

食卓の基本 ご飯の炊き方

ご飯アラカルト

白米（1人分 227kcal）

●材料（5人分）
米 ……2カップ
水（水の割合目安）
合数の2割増し位
※水の量は米から 1.5cm 位の位置
※1カップは約 180cc

①米は洗って 30 分浸水させ、ザルに上げておく。
②鍋に米、水を入れ、**火力強**で炊く。沸騰したら
　火力を弱に落とし、タイマーを 8 分にセットする。
③タイマーが切れたら、そのまま 2 ～ 3 分余熱で蒸らす。

ここがポイント
沸騰の目安として、鍋の蓋がカタカタと動く位まで。
こだわりの釜戸炊きで、お米がふっくら甘くて
美味しいご飯ができます。
吹きこぼれが気になる場合は、お鍋に濡れ布巾を
かけておくと良いです。

赤飯（1人分 271kcal）

●材料（5人分）
もち米 …… 2カップ
赤飯用水煮缶 …… 1缶
塩 …… 小さじ 1/2
水（水の割合目安）
※水の量は米から 4～5mm 位の位置

①もち米はよく洗って 4 ～ 5 時間浸水させ、ザルに上げておく。
②水煮缶は汁と小豆を分けておく。
③鍋にもち米、小豆の汁を入れ、水を適量足す。
　（水の量は米の上に割り箸を寝かせて入れ、割り箸に水がかかる位。）
④塩を加えよく混ぜる。
⑤**火力強**で炊く。沸騰したら火力を弱に落とし、タイマーを 8 分にセットする。
　タイマーが切れたら余熱でそのまま 2 ～ 3 分蒸らす。

ここがポイント
赤飯用水煮缶を使用することで簡単に出来ます。
きれいな小豆の色が出るのは、もち米2合
（2カップ）に対して、1缶です。缶に記載どおりに
3合にすると色が薄くなります。

玄米（1人分 224kcal）

●材料（5人分）圧力鍋使用
玄米 …… 2カップ
水 …… 3カップ
塩 …… 小さじ 1/4

①玄米は 5 ～ 6 回よく洗い、ザルに上げて 30 分水切りをする。
②圧力鍋に玄米、水、塩を入れ、蓋をして圧力をかける。
③**火力強**で沸騰させる。圧力がかかったのを確認して**火力を弱**に落として
　タイマーを 20 分にセットし、タイマーが切れたらヒーターから下ろし、
　そのまま自然に 10 分程蒸らす。
④圧が抜けたら蓋を取り、玄米を底の方から返す。（しゃもじで天地返し。）

ここがポイント
玄米の炊き方は人それぞれですが、
ここで紹介している炊き方は、
マクロビオティックに用いられて
いるものです。

ひな祭りのごちそう

ひし型のお寿司（1人分 353kcal）

●材料（4人分）

米……2カップ
のりたまふりかけ…30g
ゆかりふりかけ……30g
卵（錦糸卵）……2個分
白だし……小さじ2
砂糖……小さじ2
片栗粉（水溶き）…小さじ1
サラダオイル……適量
クコの実……適量
インゲン豆……4本
牛乳パック……5cm
※1カップは約180cc

①米は30分ほど浸水する。
②錦糸卵（ボールに卵を溶き、砂糖と白だし、片栗粉を入れ混ぜ合せる。）
フライパンにオイルをなじませ、溶き卵を回し入れ、薄めの錦糸卵を作る。
③ご飯が出来上がったら半分に分け、ゆかりとのりたまふりかけを
それぞれに混ぜ合わせる。
④牛乳パックを良く洗い5cm位の厚さにはさみで切り、ひし形にする。
（内側は水で濡らしておくと外し易い。）
⑤インゲン豆はさっと茹で、斜めにスライスし、
クコの実はお湯をかけておく。
⑥③のご飯を半分ずつ、ひし形に詰め上に錦糸卵を
のせ、クコの実やインゲン豆のスライスを飾る。
⑦型から静かに外す。（盛り付け皿の上でやると良い。）

ここがポイント
お子様と一緒に作れる楽しいお料理です。

春菊の白あえ（1人分 110kcal）

●材料（4人分）

春菊……1/2束
木綿豆腐……1/2丁
白味噌……大さじ1
白だし……小さじ1
マヨネーズ……大さじ1
ミックスナッツ…50g（お好みで）

①春菊は無水茹でにし、細かく切っておく。
②豆腐は3分ほど茹で、水切りしておく。
③ミックスナッツはミルサーでペースト状にしておく。
ナッツから油が出てきたら止める。
（ミルサーが無ければ市販の胡麻ペーストを使用）
④白味噌、マヨネーズ、白だし、③を混ぜ合せ、
②をほぐしながら①を入れ混ぜる。
⑤器に盛り付ける。

ここがポイント
ミックスナッツをペーストにして使うことでそれぞれの栄養分を摂ることができます。
カシューナッツ（エネルギー生産を助ける）
ピスタチオ（アントシアニンやルテインを含んでおり、目の疲れを取る）
アーモンド（ビタミンEを多く含むので、皮膚の代謝を助ける働きがある）
その他クルミやピーナッツなども沢山の栄養分を含んでいます。

ひとくちカツサラダ風（1人分 313kcal）

●材料（4人分）

（ひとくちカツ）
豚しょうが焼き用……12枚
粉チーズ……25g
食パン……1枚
卵（溶き卵）……1個
アスパラ（細め）……9本位
塩コショウ……適量
サラダオイル……適量
（サラダ）
紫玉ねぎ……1/4個
ベビーリーフ……適量
レモン……1/2個
プチトマト……8個
キーウイ……2個
クリームチーズ……100g
パセリ……適量
（ドレッシング）
オリーブオイル…大さじ5
白だし……大さじ1
ブラックペッパー…小さじ1
マヨネーズ……大さじ5
（混ぜておく）

①豚肉を広げ、塩コショウをすり込んでおく。
②アスパラは水少々で茹でておく。
③食パンはフードプロセッサーでパン粉を
作って、粉チーズと混ぜておく。
④塩コショウした豚肉を横に広げ、
アスパラを巻き溶き卵につけ
③をまぶし、手でしっかり固めておく。
⑤サラダオイルを鍋に入れ（600cc～800cc鍋の
大きさで調節）オイルを暖め、パン粉が浮く位に
なれば④を揚げる。火が通ればペーパーの上に
上げ、食べやすい大きさに斜めに切る。
⑥紫玉ねぎは薄くスライスし、氷水に浸して置く。
（その後、ザルに取る）
⑦トマトはへたを取り、半分に切る。
キーウイは皮をむき縦四つに切り角切りにし、
クリームチーズは5mm角に切る。
⑧ベビーリーフは洗ってペーパーで水分を切っておく。
⑨サラダの材料を混ぜ、器にひとくちカツと
サラダを盛り付け、ドレッシングをかける。
パセリとレモンを飾る。

春のお吸い物（1人分 46kcal）

●材料（4人分）

鰹出汁……700cc
白だし……大さじ2
酒……大さじ2
塩……少々
グリンピース……1缶
はんぺん……1枚
山芋……20g
サクラの塩漬け…適量

①出汁はひと煮立ちさせておく。
②グリンピースはつぶし、裏ごししておく。
③フードプロセッサーではんぺんと山芋を
混ぜ合わせ団子にし、茹でておく。
④出汁と裏ごししたグリンピースを混ぜ、
器に③の団子を入れ、出汁が団子が見える
様に注ぐ。
⑤団子の上に桜の塩漬けを飾る。

春
spring

春らしくキレイな色どり

休日のブランチ ふわふわオムレツ

（１人分 270kcal）

●材料（４人分）
卵……6個
サラダオイル ……適量
塩コショウ…… 少々
(A)ドレッシング
パプリカ(赤)……1/2個
パプリカ(黄)……1/2個
ピーマン ……1個
オリーブオイル……大さじ4
塩コショウ…… 小さじ1/2
白だし…… 小さじ1
(B)その他
ミニトマト …… 8個
パセリ …… 適量

①パプリカ、ピーマンは5mm位に角切りにして、水少々でサッと茹でる。
②ボールに①を入れ、残りの(A)の材料を混ぜ合わせる。(パプリカドレッシングを作る)
③卵は卵白と卵黄に分ける。卵白はハンドミキサーでメレンゲにし、
ほぐした卵黄を加えて軽く混ぜる。
④フライパンにサラダオイルをなじませ、③の卵を入れ膨らんできたら、
半分に折り器に盛り、パプリカドレッシングをかけ、トマトやパセリを添える。

ここがポイント

このオムレツはシンプルなのでメープルシロップをかけても美味しいです。
サラダオイル…炒め用に使い、
オリーブオイル…ドレッシングや直接パンにつけて食べる時は一番絞りの
オリーブオイルがお勧めです。

ナン

（１人分 275kcal）

●材料（４人分）
強力粉 …… 200g
ベーキングパウダー …… 大さじ1
塩 …… 小さじ1
バター ……30g
ヨーグルト(無糖) ……150g
ドライイースト …… 大さじ1

①強力粉、ベーキングパウダー、塩、バターを
フードプロセッサーに入れ混ぜる。
②ドライイーストをぬるま湯で(約大さじ１)ふやかす。
①にイーストを入れ、ヨーグルトを少しずつ入れ、
生地に弾力が出るまで混ぜる。
③②を取り出し、ボールの中で30分位発酵させる。
④生地を伸ばし、フライパンにオイルを敷き、
火力中で両面を焼く。

ハーブづくしで食卓も良い香り

ヘルシーチキンのハーブ焼き

（１人分 284kcal）

●材料（４人分）
鶏肉モモ身（２枚）…… 320g
（ドライハーブ）
ローズマリー ……小さじ１
レモングラス ……大さじ１
オレガノ ……小さじ１
ローリエ …… ２枚
塩……小さじ２
ブラックペッパー ……小さじ１
（レモンバター）
レモン ……1/２個
バター …… 40g
塩 …… 少々

①鶏肉モモ身は油身のところなどをきれいに処理し、
　塩コショウ、ハーブをしっかりすり込み、30 分程置く。
②平たい鍋や、フライパンで最初は**火力強**で蓋をして焼く。
　焦げ目がついたら、裏返して蓋を取り**火力弱**で焼く。
③バターを溶かし、レモン、塩を入れ混ぜ合わせる。
④器に盛り、レモンバターを添える。

ここがポイント

脂身が気になる方は鶏肉の胸身をお勧めします。
又、ハーブはフレッシュハーブを使うと水分が
出るので蒸し焼きになります。

ハーブソーセージ

（１人分 307kcal）

●材料（４人分）
豚肉（ロース）…… 200g
レーズンパン…… 50g
卵黄 …… １個
塩コショウ…… 小さじ１
（ドライハーブ）
ナツメグ（ドライ）……小さじ 1/2
タイム（ドライ）……小さじ 1/2
セージ（ドライ）……小さじ 1/2
レモンバーム（フレッシュ）…… 少々
又はパセリ
（ポテトソース）
じゃがいも…… １個
生クリーム ……100cc
バター …… 10g
コンソメ顆粒 ……大さじ 1/2
お湯 …… 100cc
卵黄 …… １個
マヨネーズ …… 大さじ１
ラップ
輪ゴム

①レーズンパンをフードプロセッサーでパン粉にし、ボールに取っておく。
②フードプロセッサーに豚肉を入れ、ミンチにする。
　さらに卵黄、ドライハーブ、塩コショウを加え混ぜる。
③取り出しておいたパン粉を②に加えてさらに混ぜ、ボールに取り出す。
④レモンバーム（パセリでも良い）をみじん切りにし、③に混ぜ合わせる。
⑤④をラップに巻き、両端を輪ゴムでしっかりとめる。
⑥蒸し器で 20 分程蒸す。（沸騰したら**火力を中**にする）
　（串でさして蒸し上がり状態をみる）
●ポテトソース
　１．じゃがいもを茹で、茹で上がったらボールに取り
　　熱いうちにバターを入れる。
　２．フードプロセッサーに（１）とお湯で溶いたコンソメを先に混ぜ、
　　生クリーム、マヨネーズ、卵黄を入れペースト状にする。
⑦蒸しあがったソーセージは粗熱を取り、半月型に切り、
　器に盛り付けソースをかける。
　フレッシュハーブなどやレモンを添える。

ここがポイント

カロリーが気になる場合は、豚肉を鶏肉（ささ身）を使い、
ハーブを大葉やしょうがに変えるといいですよ。

夏
summer

チキンのさっぱり甘酢あんかけ

（１人分 272kcal）

●材料（４人分）

鶏肉ささ身……4～5本
カシューナッツ……70g
ゴマ油……適量
甘酢……150cc
葛……大さじ１
水……50cc
塩……少々
大葉……適量

①ささ身は筋を取り除き軽く塩をし、鍋に水と目皿を入れ、沸騰したらささ身を入れ**火力中**で５分位蒸す。蒸しあがったら粗熱をとり、手でさいておく。
②カシューナッツをゴマ油で軽く炒め、ささ身を加えてさらに炒める。
③水溶き葛と甘酢を混ぜ合わせて、②に混ぜ合わせ火力を切る。大葉のみじん切りを混ぜ、器に盛る。
④大葉やレモンなどを飾る。
※甘酢は市販の物、酢と果糖を混ぜ合せた物や、オリジナル甘酢を作って使用して下さい。

ここがポイント

甘酢はお好みで作って下さい。
酢・・・大さじ３
砂糖・・大さじ３
（上白糖を使用するより、メープルシロップやハチミツ、果糖などを使用するとやさしい味になり、体に良いです。）
塩・・・小さじ 1/2
※カシューナッツはオレイン酸やマグネシウム、鉄などのミネラルを多く含み、食物繊維も豊富ですから整腸効果も有り、便秘などに良いです。

サーモンのサラダ

（１人分 253kcal）

●材料（４人分）

サーモン（切り身）…130g
えび（無頭）……8尾
きゅうり……2本
玉ねぎ……1/4個
パセリ……少々
塩……少々
塩コショウ……少々

（ドレッシング）
マヨネーズ……80cc
レモン……大さじ１
塩コショウ……小さじ１
にんにく（すり下ろし）..１片

①きゅうりは良く洗い、ピーラーで縦にスライスし、塩少々をしておく。
ペーパーで水気を取り、巻きすにきゅうりを縦に並べて（A）の材料をのせて、巻いていく。
（A）１．サーモンは縦長に 1cm 角に切り塩コショウを軽くしておく
２．エビは皮をむき塩もみした後、さっと茹で半分に切っておく。
３．玉ねぎは薄くスライスし、氷水に浸した後、ザルに取りペーパーで水気を切り、パセリのみじん切りを合わせておく。
②巻きすに巻いた①は 3cm 位の長さに切り器に盛り、ドレッシングをかける。

ここがポイント

さしみがあまった時などのリメイク料理に良いですよ。

塩茹で豚

（１人分 380kcal）

●材料（４人分）圧力鍋使用

豚ブロック（1本）（三枚バラ肉）……300g
塩……適量
オリーブオイル……適量
レタス……4～5枚
トマト……1個
玉ねぎ（紫玉ねぎ）……1/2個
パセリ……少々
酒……適量
水……適量

（ドレッシング）
カラシ……大さじ１
マヨネーズ……大さじ３
白だし……小さじ１

①ブロック肉に酒をふりかけ塩を多めにすり込んでおく。
（脂身は少し取り除く）
②圧力鍋にオリーブオイルを入れ、①に焼き目を入れる。
肉がかぶるくらいの水を入れ、**火力強**で圧がかかったら、**火力弱**で 15 分。
圧が下がったら、取り出し粗熱を取る。
③トマトは食べやすい大きさに切る。
玉ねぎはスライスし氷水に浸した後、水分をペーパーで取っておく。
④器にレタスを敷き、②の肉をスライスし、上に並べるように盛り付け、③やパセリを添える。
⑤ドレッシングを混ぜ合わせ、別な器に入れ、つけて食べるようにする。

ここがポイント

ドレッシングを中華風にしたい時は胡麻油や食べるラー油を使うと良いですよ。

豆乳冷汁 （１人分 298kcal）

●材料（４人分）
出汁　鰹だし……200cc
　　豆乳……600cc
鯵のさしみ……12枚
きゅうり(中)……２本
みょうが……２本
木綿豆腐……１丁
かいわれ……1/2束
カボス……1/2個
塩……少々
(調味料)
白味噌……大さじ４
練り胡麻(白)……大さじ４
にんにく(すり下ろし)……小さじ1/2
しょうが(すり下ろし)……小さじ１
白だし……大さじ１

①出汁と調味料を合わせ、ひと煮立ちさせます。
②①に豆乳を加え冷やす。
　（急ぐ時は氷をいれるか、氷を入れた水に鍋を入れて冷やす。）
③鯵のさしみはフライパンで表面を軽く焼いておく。
　きゅうりは塩をふり板摺りし、輪切りにして水分を取っておく。
④みょうがは縦半分に切り、千切りにする。かいわれは半分に切り揃えておく。
⑤豆腐は水を切って、1cm 角位に切っておく。
⑥器の中央に豆腐、きゅうり、鯵を入れ、②の出汁をまわりから注ぎ、
　みょうが、かいわれ、カボスをのせる。

佃煮２種(セロリ・ゴーヤ) （１人分 137kcal）

●材料（４人分）
(A)セロリの佃煮
セロリ……２本
中ザラメ糖……100cc
さしみ醤油……100cc
(B)ゴーヤの佃煮
ゴーヤ(大)……１本
中ザラメ糖……100cc
さしみ醤油……100cc

(A)
①セロリは洗って白い部分は 3cm 位に切り、繊維に沿って、
　5mm 程度の千切りにしておき、葉も同様に切り水分を切っておく。
　鍋にザラメと醤油を入れ、**火力は強**にし、ザラメが溶け始めたらセロリを入れ、
　蓋をし、沸騰してきたら**火力中**で煮込む。
②セロリがしんなりして煮汁が少なくなったら、
　蓋を開けたまま、**火力を再度強**にし炒めるように混ぜながら、
　煮汁をとばす。
(B)
①ゴーヤは洗ってスプーンで綿を取り水分を切り
　3mm から 5mm 程度の千切りにする。
②(A)と同様

ここがポイント

中ザラメは白ザラメより一般的に多く使われています。
結晶の大きさは白ザラメと同じで高純度です。
黄褐色で溶かして液状にすると透明な琥珀色になります。
魚や野菜の煮物の他、奈良漬けなどの漬物にも適しています。

新しょうがのおいしい時期に

しょうがごはん

（1人分 310kcal）

●材料（5人分）

米……2カップ
しょうが……50g
昆布……30g
白だし……大さじ2
ちりめんじゃこ……50g
大葉……5枚
水（出汁用）……3カップ
塩……小さじ1
オリーブオイル…大さじ2

※1カップは約180cc

①米は洗って、30分浸してザルに上げておく。
②しょうがは皮をむき千切りにしておく。
③出汁は3カップの水に昆布を一晩浸したもの。
④大葉は細かい千切りにしておく。
⑤鍋に米と出汁、塩を入れ、（出汁の量は米から1.5cm位。出汁の量はお好みで調整して下さい。）
②のしょうがを入れ**火力強**で炊く。
沸騰したら**火力を弱**にし、タイマーを8分にセットする。
⑥フライパンにオリーブオイルを入れ温まったら、ちりめんじゃこを炒め、カリカリになったら白だしを加えて混ぜ合わせる。
（火力を切り、余熱で炒める）
⑦炊き上がった⑤に⑥をすばやく混ぜ合わせ、器に盛り大葉をのせる。
（胡麻などをかけると良いでしょう。）

ここがポイント

しょうがの効果、効能は体を温め冷え性改善効果も期待できると言われますが、しょうがの1日の摂取量はどれくらいでしょう？目安として1日10g（スライスなら6枚位）おろしたものなら小さじ1杯ほどの量です。しょうがは酸化されやすいので、切り立てやおろし立てをお使い下さい。

すばやく出来る一品

簡単茶碗蒸し

（1人分 120kcal）

●材料（4人分）

卵……4個
出汁（市販の液体だし）……720cc
カマボコ……8切れ
えび……4尾
オクラ……4本

※卵1個に対し出汁180cc
①えびは洗い、皮をむいておく。
オクラはさっと（水20cc）茹でる。
②卵と出汁をボールの中で良く混ぜ合わせる。
③器にえび、カマボコを入れ②を茶こしで濾しながら8分目まで注ぐ。
④器が入るぐらいの鍋に水を器の1/3位入れ、
③を並べラップをします。
⑤**火力強**で沸騰したら**火力を中**にし、
卵の上が白くなり、串で刺して何も付いてこなければ出来上がり。
オクラや三つ葉を飾る。

ここがポイント

茶碗蒸しは出汁が冷えるまで時間を要するので早めに用意するものですが、市販の液体出汁を利用する事で時短になり、急なお客様にもすぐ対応できて便利です。
又、中に入れる材料もシンプルなものから具だくさんのものまでお好みで作って下さい。

秋
autumn

ホクホク感がたまらない
お芋ごはん
（1人分 420kcal）

●材料（5人分）
米 …… 2カップ
さつま芋 …… 2個
ごま（胡麻塩）…… 適量
塩 …… 小さじ1
※1カップは約180cc

①米は洗って30分位水に浸しておく。
②さつま芋は洗って皮をむき（皮は少し残しておく）
　大きめのサイコロ型に切り水に浸しておく。（5分程度）
③鍋に水を切った米を入れ、水と
　（水の量は米の位置から1.5cm位）
　塩、さつま芋を入れ**火力強**で炊く。
　沸騰したら**火力を弱**にし、タイマーを8分にセットする。
④炊き上がったら器に盛り胡麻塩をかける。

ここがポイント
ゆずは果肉より皮にビタミン、栄養分を多く含みます。
又、カボスは柑橘の中でもビタミンCをもっとも多く
含みます。スープにカボスを絞って入れると、風邪予防に
なり、さっぱりとした味が格別です。

ささ身だんごのスープ
（1人分 78kcal）

●材料（4人分）
鶏肉ささ身 …… 4枚
しょうが（すりおろし）……小さじ1
山芋 …… 30g
ねぎ（白ねぎ）…… 適量
出汁（鰹出汁）…… 720cc
　（白だし）…… 大さじ2
塩コショウ …… 少々
塩 …… 小さじ1/2
酒 …… 少々
ゆずの皮 …… 少々

①お鍋に水720ccを入れ、出汁をとる。
②ささ身は筋を取り、酒をふりかけておく。
　山芋は皮をむいておく。
③ささ身をフードプロセッサーでミンチにする。
　さらに山芋も入れて混ぜ合せる。
④③をボールに取り、塩少々としょうがを入れて混ぜる。
⑤沸騰させた出汁の中に④をスプーンですくい入れ、
　だんごが浮いてきたらアクを取り、塩コショウで味を整え、
　器に注いでねぎを中央に盛る。あればゆずの皮も飾る。

れんこんのうま煮
（1人分 244kcal）

●材料（4人分）
れんこん …… 400g
インゲン豆 …… 150g
みりん …… 150cc
めんつゆ（ストレート）…… 150cc
サラダオイル …… 少々
塩 …… 少々
赤パプリカ …… 1/2個
黄パプリカ …… 1/2個
☆（ソース）
砂糖（三温糖やきび糖）……小さじ1
しょうが（すりおろし）……小さじ2
胡麻油 …… 大さじ1
醤油 …… 小さじ2

①れんこんはよく洗い、黒いところは皮をむき、
　1cm位の厚さの半月切りにする。
②さやインゲンは筋を取り水少々（100cc位）で
　さっと塩茹でにし3cmくらいの長さにしておく。
③パプリカも同様に水100cc位でさっと茹で、
　縦1/4に切っておく。
④鍋にサラダオイルを少々入れ、れんこんをさっと炒め、
　みりんとめんつゆを入れ、**火力強**で煮込む。
　沸騰したら**火力弱**にする。
⑤レンコンに火が通れば、インゲン豆とパプリカを加え
　火力強にし☆マークのソースをかけ、すばやく混ぜ合わせ、
　照りがでたら火力を切る。
　※ソースは先に合わせておく。

ここがポイント
れんこんは東洋医学では万病の薬として重宝されて
きました。その高い抗酸化力は、風邪にはもちろん
生活習慣病予防や、胃腸粘膜の保護にも力を発揮して
くれます。
また、ビタミンCと言えばレモンを思い浮かべますが
れんこんにはレモンなみのビタミンCが含まれて
います。

秋刀魚の塩焼き

（１人分 274kcal）

●材料（４人分）
秋刀魚 …… ４尾
カボス …… １個
大根おろし …… 適量
塩 …… 適量
クッキングシート …… １枚

①広めの鍋にクッキングシートを敷く。
　火力強で鍋を暖めておく。
②秋刀魚は内臓を取り、
　締麗に洗いペーパーで
　水分を取り、塩をしておく。
③暖めておいた鍋に秋刀魚を並べて
　火力強で焼く。（蓋はしない）
④片面がこんがり焼けたら、
　裏返して**火力弱**で２～３分程焼く。
⑤器に盛り、大根おろしとカボスを
　添える。

ここがポイント
タンパク質は魚の中でもトップクラスで、牛肉、チーズもしのぐ効率の良いタンパク食品です。高タンパクの秋刀魚は高脂肪でもありますが、良質の不飽和脂肪酸ですので心配はいりません。効果としては高血圧予防・貧血予防・老化予防などです。

ほうれん草のねぎソース和え

（１人分 75kcal）

●材料（４人分）
ほうれん草 …… 1 と 1/2 束
白ねぎ …… 1/2 本
（ソース調味料）
胡麻油 …… 大さじ２
白だし …… 大さじ１
にんにく（すり下ろし）…. 小さじ１

①ほうれん草は無水で茹でる。
　白ねぎは芯を取り除き、
　白い部分をみじん切りにする。
②みじん切りにした白ねぎとソース調味料を合わせる。
③茹でたほうれん草はクッキングペーパーなどで
　水分をとり 3cm 位の長さに切り、ソースをかける。

ここがポイント
ほうれん草などの葉物を茹でる時はさっと固めに茹でましょう。（火力強で２～３分。洗ってそのまま鍋に入れて茹でる。）
ビタミンＣは茹でると水に流れてしまうので、無水で茹でるのをお勧めします。

シンプルかき揚げ

（１人分 325kcal）

●材料（５人分）
さつま芋 …… 1 個
玉ねぎ …… 1 個
人参 …… 1 個
三つ葉 …… 1/2 束

（天ぷら粉の目安）
塩 …… 小さじ 1/2
薄力粉 …… 150cc
水 …… 100cc
別に薄力粉 …… 大さじ２
サラダオイル …… 600cc

①さつま芋は良く洗い、
　皮付きのまま千切りにする。
②人参は皮をむき、千切りにする。
　玉ねぎは半分に切り、5mm 位の
　スライスにしておく。
③三つ葉の茎は 3cm 位の長さに、
　葉は縦半分に切っておく。
④ボールに①②③を入れ
　薄力粉大さじ２を絡める。
⑤④を天ぷら粉につけ、揚げる。

もやしの天ぷら

（１人分 159kcal）

●材料（５人分）
もやし（ひげなし）…… １袋
（天ぷら粉の目安）
塩 …… 小さじ 1/2
薄力粉 …… 150cc
水 …… 100cc

①もやしは洗って水気を切る。
②①に大さじ２の薄力粉を絡める。
③②を天ぷら粉につけ、揚げる。

ここがポイント
適温の見分け方
＊低温：150～160℃（衣が底まで沈んで、浮き上がる）
＊中温：170～180℃（衣が中程まで沈み、すぐ浮き上がる）
＊高温：190℃以上（衣が沈まず、表面でパッと散る）

ふわふわさつま揚げ

揚げ油の温度は 24 ページ掲載の
かき揚げの項を参照してください。

（１人分 206kcal）

●材料（４人分）
木綿豆腐……１丁
鯵のすり身……100g
山芋……70g
サラダオイル……600cc
三つ葉……1/3 束
（付け合せ）
大根おろし……適量
しょうが（すり下ろし）…大さじ２
大葉……４枚
（調味料）
片栗粉……大さじ１
白だし……小さじ２
酒……小さじ２
しょうが（すり下ろし）…小さじ１
砂糖……小さじ２
塩……小さじ 1/2
卵（卵黄）……１個

①豆腐は水切りしておく。（半日位）
②フードプロセッサーで、鯵をすり身にする。
　次に皮をむいた山芋、調味料をすべて入れ混ぜ合わせる。
③②をボールに移し、三つ葉のみじん切りと豆腐を混ぜて、
　食べやすい大きさにまとめる。
　（手のひらにオイルや残りの卵白を付けてまとめる。）
④鍋にサラダオイルを入れ、**火力強**で温める。
⑤160 度から 170 度で揚げ、浮いてきたらペーパーなどに
　取り冷ましておく。
⑥器に盛り、大根おろし、しょうが、大葉などを添える。
　（お好みでポン酢や葛のあんかけもお勧めです。）

とろ～り蕪のスープ

（１人分 132kcal）

●材料（４人分）
蕪（中）……２個
昆布茶……大さじ２
白味噌……大さじ１
練り胡麻（白）……大さじ１
豆乳……150cc
葛……小さじ２
水……大さじ２
しょうが（すり下ろし）……小さじ２
オリーブオイル……小さじ２
塩……小さじ 1/2

①蕪は皮を厚めにむき 2cm 位の厚さに切り、
　鍋に入れ、ひたひたの水（蕪がかぶる位）と
　昆布茶で柔らかくなるまで煮る。
②フードプロセッサーに①と白味噌、
　練り胡麻を入れて混ぜ合わせる。
③鍋に②を移し、豆乳を加えて**火力中**で５～６分煮込み、
　最後に水溶き葛を（葛小さじ２、水大さじ２）回し入れ火力を切る。
④器に盛り、オリーブオイル少々をかけしょうがと大葉の千切りや
　蕪の葉の茹でた物をのせる。

ここがポイント

昆布茶には色々な使い方があります。
ドレッシングに、簡単なお吸い物に、白菜やきゅうりの浅漬などにもいいですよ。

ズッキーニとミックスビーンズのオイル和え

（１人分 160kcal）

●材料（４人分）
ズッキーニ……１本
ミックスビーンズ缶詰……１缶
（A）
オリーブオイル……大さじ４
白だし……大さじ２
ブラックペッパー……小さじ 1/2

①ズッキーニは洗って、1cm 程の厚めの半月型に切り、
　100cc 位の水でさっと茹でる。（透明感がでたら、ザルに上げる。）
②ミックスビーンズは缶から出し、お湯をかけザルに上げておく。
③（A）の材料を白くなるまで良く混ぜ合わせる。
④すべての材料を合わせて器に盛る。
　（味が足りないときは塩を加えて調整して下さい。お酒のおつまみにもお勧めです。）

ドライカレー （1人分 182kcal）

●材料（5人分）

オリーブオイル ····大さじ2
にんにく·····小さじ1/2
しょうが·····小さじ1/2
合い挽きひき肉 ·····100g
(A)
玉ねぎ ·····1個
トマト ·····1個
ピーマン ·····2個
茄子 ·····1本
じゃがいも ·····1個
(B)
コンソメ顆粒 ·····大さじ1
カレー粉 ····· 大さじ2
小麦粉 ·····大さじ1
トマトジュース缶····· 2缶
(C)
醤油 ····· 少々
塩コショウ····· 少々
砂糖 ·····小さじ1/2

①鍋にオリーブオイルを温め、にんにく、
しょうが、ひき肉を炒める。
②①に(A)の材料（5mm位の角切りにする）を入れ
炒め、次に(B)の材料を全部入れ煮込む。
③沸騰したら**火力を弱**にして、5分程煮込み、
最後に(C)の調味料で味を調整してください。
（隠し味・・・ひとつまみ砂糖を入れる事により
まろやかになります。レーズンを入れても良いです。）

オニオンスープ （1人分 86kcal）

●材料（5人分）

玉ねぎ····· 2個
バター ····· 20g
コンソメ顆粒 ····· 大さじ1 1/2
塩コショウ ····· 小さじ1/2
パセリ·····少々
水 ····· 800cc

①玉ねぎは半分に切り、薄くスライスする。
②鍋にバターを入れ、溶けたら玉ねぎを炒める。
火力中で、玉ねぎが透き通ってきたら水、コンソメを加え
沸騰したら**火力を弱**にして、タイマーを30分にセットし煮込む。
③塩コショウで味を調整し、器に注ぎパセリを散らす。
（味が薄ければ白だしを少々入れる）
※フランスパンをカリカリに焼き、スープの中に入れ、
一緒に食べると朝食にもいいですよ。

さつま芋のオレンジソテー 生バター添え

（1人分 148kcal）

●材料（5人分）

さつま芋····· 300g
オレンジジュース·····200cc
ハチミツ····· 大さじ2
オリーブオイル ····· 大さじ1
レーズン ····· 少々
(生バター)
生クリーム（1箱）····· 200ml
塩 ····· 小さじ1/2

①さつま芋はきれいに洗い、
1cm～1.5cm位の輪切りにして、
10分程水に浸してアクを取る。
②その後、ザルに上げ水気を切っておく。
③鍋にオリーブオイルとさつま芋を入れ
軽く炒めたらオレンジジュースで煮る。
（**火力中**で焦げないように）
さつま芋に串が通れればハチミツを加え、
火力を切り器に盛り、残ったオレンジ
ジュースをかけ、お好みでレーズンを
散らし生バターを添える。

(生バター) 1人分 173kcal
フードプロセッサーに生クリームを全部入れ、
撹拌します。塩は最初に半分、固まりかけたら
残りの塩を入れ、生クリームが固まったら
容器に入れて保存する。

ここがポイント

生クリームは植物性と動物性の2種類ありますが、フレッシュ（動物性）の方をお勧めします。
又、メーカーによって多少固まり方の違いが有ります。保存は冷蔵庫で3日位です。

暖かい鍋で身も心もホッカホカ

豆乳カキ鍋

（1人分 187kcal）

●材料（5人分）

牡蠣（市販/2パック）……200g
白菜（広い葉のところ）……4枚
ほうれん草……1把
水菜……1把
エリンギ……2パック
塩……少々
（出汁）
鰹出汁……200cc
豆乳……600cc
白味噌……大さじ4
白だし……50cc

①出汁を合わせて、鍋に入れておく。
②白菜は切らずに無水でしんなりするまで茹でる。
　ほうれん草も同じく無水で茹でておく。
③茹で上がったらペーパーで水分を取る。白菜、ほうれん草はそれぞれ2等分にしてほうれん草を軸にして白菜で巻き、食べやすい大きさに切る。
④牡蠣は塩をふり流水で良く洗い汚れを取る。
⑤エリンギ、水菜は食べやすい長さに切っておく。
⑥①を**火力強**で最初に牡蠣を入れ、その他の材料を入れ、火力を調整しながら出汁をつぎ足してください。

※出汁は多めに作っておいてつぎ足し用にして下さい。
　又、味が薄い場合は白だしで調整して下さい。

ここがポイント1

締めはご飯で豆乳リゾットにしたら良いと思います。水菜のみじん切りを作っておいて卵と一緒にまぜ合わせます。

ここがポイント2

豆乳、牡蠣の栄養素
牡蠣には多くの栄養素が含まれていますが、その中でも特に亜鉛の含有量はあらゆる食べ物の中でも群を抜いて多いです。その他にも鉄分、カルシウム、ビタミンB1・B12などが豊富に含まれています。
カボス、レモンなどの柑橘類と一緒に食べるようにすると亜鉛の吸収率が高まるので、そのまま生で食べる時はレモンなどをかけて、鍋にした時はカボスでポン酢を作ると良いでしょう。又、豆乳に含まれるタンパク質は良質でコレステロールを下げる作用もあるとされています。

クリスマスのスペシャルレシピ

野菜のデコレーションケーキ

（１人分 483kcal）

ここがポイント
ローソクを立ててバースデイケーキに。
サンタクロースの飾りをつけてクリスマスケーキに。
カロリーが気になる方にお勧めです。

●材料（６人分）
(A)
じゃがいも(男爵)……３個
かぼちゃ……150g
玉ねぎ……１個
ベーコン……100g
バター……10g
サラダオイル……大さじ１
(B)
卵……３個
ブイヨンの素(チキン顆粒)……5g
生クリーム……50cc
塩コショウ……小さじ１
小麦粉……大さじ２
(C)
生クリーム……150cc
マヨネーズ……100cc
ミニトマト……10個
(その他)
レタス……1/4
イタリアンパセリ……少々
ミニトマト……適量
ブロッコリー……適量

①じゃがいも、かぼちゃは皮を剥き、3mm 程に
スライスし、同様に玉ねぎ(半分に切り)ベーコンも
スライスしておく。
(じゃがいもは水に５分程浸した後、水を切っておく。)
②(B)を混ぜ合わせておく。
③深めの鍋(20cm～22cm)にサラダオイルバターを入れ、
バターが溶けたら①を入れ、じゃがいもが
透きとおってきたら②を入れ**火力強**でしっかり混ぜ合わせる。
沸騰したら**火力を弱**にし、蓋をしてタイマーを 10～12 分。
じゃがいもに火が通ったら、火からおろし蓋を開け粗熱を取る。
④粗熱が取れたら大きめのお皿で蓋をし、ひっくり返す。
⑤(C)の生クリームをホイップし、マヨネーズを混ぜ合わせ、
④(ケーキの土台)にコーティングする。
⑥その他でデコレーションする。

ピザ

（１人分 346kcal）

●材料（４人分）
(生地)
強力粉……180cc
薄力粉……180cc
ベーキングパウダー……小さじ１
ドライイースト……大さじ１
砂糖(発酵用)……大さじ１
塩……小さじ１
こしょう……少々
オリーブオイル……少々
ぬるま湯……160cc

①生地をフードプロセッサーに入れ、ぬるま湯を
入れながら混ぜる。(一度に入れないこと)
②団子状になったら取り出し、ボールの中で 30 分発酵させる。
③発酵した生地を丸く伸ばし、プレート(フライパンなどの
平たい鍋)にのせる。
④上にピザソース(市販の物)を全体にかけ、トッピング
チーズの順にのせ、190 度で 10 分位焼く。
(トッピングはサラミ、玉ねぎのスライス、パプリカ、
ピーマン、トマト等お好みで。
ただし、多すぎないことが大事。)

ここがポイント
トマトや玉ねぎは少なめに。特にトマトは
水分をペーパーなどで取って下さい。
５月から６月にかけてフレッシュバジル
(ハーブ)が出てきます。(バジル、オリーブ
オイル、にんにく、塩コショウでピザソースを
作ってみて下さい。)

おせち料理

伊達巻（１人分 103kcal）

●材料（６人分 １本分）
卵 …… ５個
はんぺん …… １枚
みりん …… 大さじ２
砂糖 …… 大さじ２
白だし …… 大さじ１
料理酒 …… 大さじ２

①フードプロセッサーではんぺんを
　ペースト状にする。
②①に残りの材料を入れ、
　さらに混ぜ合わせる。
③**火力強**で暖めた広口鍋に②を流し入れ、
　火力弱で 10 分間焼く。
④巻きすに取り、焦げ目を上にして巻いて
　両端を輪ゴムで止めて冷蔵庫の中に
　半日から１日程置き、厚めに切って器に盛る。

えびと鯛のかまぼこ（１人分 86kcal）

●材料（６人分 各１本分）
(A)えび …… 200g
(B)鯛の切り身 …… 200g
パプリカ(赤) …… 1/4 個
パプリカ(黄) …… 1/4 個
インゲン豆 …… ６本

☆みりん …… 大さじ１
☆白だし …… 大さじ１と 1/2
☆片栗粉 …… 小さじ２

①インゲンはさっと茹でておく。
②フードプロセッサーに(A)えびと☆を入れて
　よく混ぜる。
③巻きすの上にラップを敷き②をヘラで
　平らに伸ばし、インゲン豆を巻く。
④(B)鯛も②と③同様にし（パプリカは細く切って巻く）
　両端を輪ゴムで止めて、蒸し器で蒸す。
　火力強で沸騰したら**火力中**にし、10 分程。
⑤串でさして様子を見て、蒸しあがったら取り出し、
　粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。

ここがポイント

鯛の代わりに鰻（はも）や鱈（たら）でも良いと思います。えび・・ブラックタイガーは色がサーモンピンクになります。えびの種類により、若干異なります。

牛肉の八幡巻き（１人分 189kcal）

●材料（５人分）
牛肉モモスライス …… 300g
牛蒡（２本） …… 200g
塩 …… 小さじ１
（タレ）
みりん …… 大さじ３
醤油 …… 大さじ３
砂糖（三温糖） …… 大さじ１
（市販のすき焼きのタレで代用できます。）

①牛蒡はよく洗い皮をむき、10cm 位の長さに切り
　水に浸し 15 分程アク抜きをする。
②アク抜きした牛蒡はひたひたの水（約 200cc）に
　塩を入れ茹でる。沸騰したら**火力中**で 20 分、串が
　通れば取り出し、食べやすいように縦４つに切る。
③牛肉を一枚ずつ広げ、一本ずつしっかりと巻いていく。
④フライパンで焼き目がつくまで焼き、タレの材料を
　合わせてかけ、**火力中**で照りが出るまで煮る。
⑤タレがなくなったら取り出し、食べやすい大きさに切り、
　器に盛る。

ここがポイント

八幡巻きは京都の八幡町が牛蒡の産地だった事からこの名前がついています。他にあなごやうなぎなどで巻いたものも有ります。野菜などを巻いたりオリジナルを作ってみて下さい。

芋キントン（１人分 125kcal）

●材料（４人分）
さつま芋（２本） …… 150g
栗のシロップ漬け …… ４個
コンデンスミルク …… 50g
塩 …… 大さじ１
みりん …… 小さじ

①さつま芋は厚めに皮をむき、3cm 位に切り、
　塩を振って蒸す。串がとおればザルに上げ
　水気を切っておく。
②①を裏ごしするか、フードプロセッサーで
　なめらかにする。
③鍋に②を入れ、コンデンスミルク、みりんを入れ練り上げる。
　④③を茶巾にしぼり、栗を飾る。

ここがポイント

茶巾しぼりは、ラップより薄手の布巾を水に濡らして使用した方がきれいに出来ます。

とっても簡単！材料を入れるだけ

大学芋

（1人分 177kcal）

●材料（4人分）
さつま芋（中）……2本
砂糖……大さじ3
サラダオイル……100cc
黒胡麻……少々

①さつま芋は洗って皮をむき、乱切りにしボールの中で2〜3回洗い
5分程水に浸しアクを取る。その後ザルに上げ水を切る。
（ペーパーで拭いておく。）
②フライパンにさつま芋を並べる。（面の広い方を下にする。）
③砂糖を真ん中に入れ、サラダオイルを入れる。
④**火力は強よりひとつ落とした**位にし、
砂糖がほんのり茶色になるまでそのままで焼く。
（その間は混ぜないようにする。）
⑤さつま芋を返し、砂糖が溶け飴状態になるまで焼く。
串が通れば飴をからめて取り出す。
⑥器に盛り黒胡麻をかける。

ここがポイント

油がさつま芋の中に浸み込まないので
とてもヘルシーな大学芋です。
又、油と砂糖は分離し、油が甘くならず
他の料理にも使用出来ます。
とても経済的。

芋の甘さがほのかに引き立つ

芋ようかん

（１人分 140kcal）

●材料（４人分）
さつま芋（中１個半）……250g
粉寒天 …… 2g
砂糖（グラニュー糖）……60g
水……180cc
塩…… 少々

①さつま芋は 3cm くらいの大きさに切り、
厚めに皮をむき水につけアクを取る。
水気を切り、鍋にひたひたにかぶる位の水を入れ、
柔らかく茹で、熱いうちに裏ごしか
フードプロセッサーで撹拌する。
②鍋に分量の水、寒天をいれ火にかけ
沸騰したら砂糖を入れよく溶かす。
③①を鍋に入れ、少しずつ②を加えながら煮詰める。
滑らかになったら型に流す。
（型は水で濡らしておきます）
冷蔵庫で冷やし固める。

プルプルの食感がクセになる

さっぱり黒ごま豆乳寒天

（１人分 88kcal）

ここがポイント
きな粉は茶漉しでかけると綺麗です。
また、和三盆糖などで上品にするのも良いでしょう。
胡麻にはセサミノールという成分が含まれ特有の優れた抗酸化成分で、血液をサラサラにしてくれる効果があると言われます。

●材料（４人分）
黒練り胡麻 …… 15g
豆乳 …… 250cc
水 …… 65cc
粉寒天 …… 2g
砂糖 …… 15g
きな粉 ……少々
葛 …… 10g

①水に寒天、葛を溶かす。
②ボウルに豆乳と黒練り胡麻を入れ、混ぜ合わせる。
③鍋に①と②と砂糖をあわせ**火力中**で混ぜながら（同じ方向に混ぜる）、
手ごたえが出てきたら**火力弱**にする。
ぼこぼこしてきたら火力を切り余熱で仕上げる。
（砂糖をハチミツやメープルシロップに変えるとヘルシーに。）
④型に流し入れ粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
⑤器に盛りきな粉をかける。

サクサクの食感が楽しい

玄米とコーンフレークのスイーツ（1人分 311kcal）

●材料（4人分）
コーンフレーク……100g
玄米菓子 ……100g
マシュマロ……1袋(200g)
板チョコ……50g
バター ……40g
ナッツ・レーズン・クコの実 ……少々
サラダオイル……少々（バットやお皿にオイルを塗っておく）

ここがポイント
食べやすく切り、紅茶などと一緒に召し上がれ。
（カロリーが気になる方はオリーブオイルや
玄米水あめ、メープルシロップなどを使用すると
良いと思いますよ。）

①**火力中**でフライパンにバターを溶かし、マシュマロ、チョコレートを入れ、混ぜながら溶かす。
②良く混ぜ、**火力を弱**にし、残りの材料を入れさらに混ぜ合わせる。
③バットに移し冷やし固める。

梨のコンポート

（1人分 165kcal）

●材料（4人分）
梨……中1個
白ワイン……100cc
水……50cc
グラニュー糖……120g
レモン……少々

①梨は皮をむき芯を取り、4等分に切る。
②**火力強**で鍋に水、グラニュー糖を入れグラニュー糖が
溶けかけたら白ワインを入れ、梨を入れる。
③**火力中**に落とし、水分がなくなる程度まで煮込む。
④レモン汁をふりかけ出来上がり。
（レモンはサイドに添えて、お好みでかけても良いです。）

ここがポイント
梨にはビタミン類は少ないのですが、アスパラギン酸が
含まれているので疲労回復に良い果物です。
又、梨は肝臓を保護し、食物の消化を助ける働きがある事から
お酒を飲む機会が多い方にはお勧めです。
果物としてだけではなく、サラダの中に使っても美味しいですよ。

ヨーグルトケーキ

（１人分 257kcal）

●材料（６人分）

プレーンヨーグルト ……130cc
グラニュー糖 ……大さじ６
小麦粉……大さじ５
卵……３個
生クリーム……200ml（フレッシュ１箱）
レモン汁 ……少々

①フードプロセッサーに材料を
すべて入れよく混ぜる。
②クッキングシートを円形に切り、敷く。（ケーキ専用鍋）その中に①を流し込む。
③130℃に設定し、焼き時間は 22～25 分。
④鍋から取り出して粗熱を取り、パウダーシュガーをかける。（ミントの葉を添える）

ここがポイント

ケーキの上にジャムを用いる時は、ジャムと白ワイン又は水１：１の割合でジャムをうすめて使うと良いです。

意外なおいしさパセリのケーキ

パセリケーキ

（１人分 254kcal）

●材料（６人分）

パセリ……35g
卵……３個（L）
ホットケーキミックス……130g
グラニュー糖……60g
バター……40g
ベーキングパウダー……小さじ２
シュガーパウダー又はホイップクリーム……適量

①パセリは洗い、葉だけを取りペーパーで水分をよく切っておく。
②ホットケーキミックス、グラニュー糖、ベーキングパウダーを合わせて振るっておく。
③フードプロセッサーにパセリを入れ細かくみじん切りにし、
次に卵を入れ泡が出るまでしっかり混ぜる。その中に②を加え混ぜ合わせる。
④ケーキ専用鍋（20cm）でバターを溶かし、③の中に溶かしたバターを加え、
軽く 2～3 回混ぜ合わせた生地を鍋に流し入れる。
⑥温度を 130℃に設定し、焼き時間は 24 分位。
⑦出来上がったら鍋から取り出し、粗熱が取れたらパウダーシュガーや
生クリームをホイップし、ケーキに添える。

ここがポイント

パセリはビタミンＣたっぷりなのに、そのまま食べるのもなかなか困難でお飾り役でしか使われませんが、ケーキにする事でたっぷり栄養分を摂る事が出来ます。パセリはいつでも手に入る物ですが、生クリームやフレッシュミントの葉を添えるとさわやかな初夏のケーキになります。

簡単定番料理

何ちゃってグラタン
（1人分 432kcal）

●材料（6人分）
(A)
薄力粉 …… 80cc
牛乳 …… 500cc
生クリーム …… 200cc
コンソメ顆粒 …… 大さじ2
4分マカロニ …… 100g
玉ねぎ …… 1個
しめじ（きのこ類） …… 1袋
ベーコン …… 100g
(B)
とろけるチーズ …… 適量
オリーブオイル …… 大さじ1
塩コショウ …… 適量
(C)
食パン …… 2枚
パセリ …… 適量
粉チーズ …… 適量

①広めの鍋に(A)の材料をすべて入れます。
火力強にし、途中2〜3回混ぜ、沸騰したら
火力弱で15分程。
②マカロニに火がとおったら塩コショウで
味を整え、とろけるチーズをかける。
③チーズが溶けたら、グラタン皿などに取り分け
（グラタン皿にはオリーブオイルを塗る）
オーブントースターやグリルで焦げ目を付ける。

ここがポイント
カロリーが気になる方は、牛乳、生クリームを豆乳に変えて作って下さい。ホワイトクリームも同時に出来るので簡単。（小麦粉は材料が冷たいうちに入れる事。）

★鍋ごと食卓に持って行き、取り分ける場合★
①食パンをフードプロセッサーでパン粉にしておく。
（パンは焼いて焦げ目をつけておく）
②同じくパセリもみじん切りにする。
③パン粉、パセリ、粉チーズを混ぜ合わせて、チーズの上にまんべんなくかける。

パプリカピラフ
（1人分 435kcal）

●材料（4人分）
米 …… 2カップ
玉ねぎ …… 1個
にんにく …… 1かけ
パプリカ（赤） …… 1/2個
パプリカ（黄） …… 1/2個
ピーマン …… 1/2個
オリーブオイル …… 大さじ1
（小さじ1茹で用）
バター …… 20g
チキンブイヨン（顆粒） …… 大さじ2
ホワイトペッパー …… 小さじ1
水 …… 適量
（付け合せ）
グリーンリーフ …… 4枚
プチトマト …… 6個
ゆで卵 …… 2個

①米は洗って30分浸けた後ザルに上げておく。
②パプリカ、ピーマン、玉ねぎはみじん切りにし、パプリカとピーマンは
オリーブオイル小さじ1、水20ccでさっと茹でておく。
③鍋にオリーブオイル、バター、にんにく、玉ねぎを入れ、玉ねぎに透明感が出るまで炒める。
④③に①の米を加え、混ぜ合わせ、水とブイヨンを入れ、
（水は米の位置から1.5cm位）**火力強**で炊く。
⑤沸騰したら**火力弱**にし、タイマー8分にセットする。出来上がったら②のパプリカ、
ホワイトペッパーを混ぜる。（味が薄ければ塩などで調整して下さい）

ここがポイント
パプリカを茹でる時は水少々（20cc位）とオリーブオイル小さじ1を加えると、艶が出てきれいです。
茹で過ぎないように注意。
（1〜2分）

肉じゃが
（1人分 291kcal）

●材料（4人分）
(A)
じゃがいも（メークイン） …… 8個
人参 …… 1本
玉ねぎ（中） …… 2個
牛肉 …… 200g
インゲン豆 …… 10本
(B)
めんつゆ（ストレート） …… 120cc
みりん …… 120cc

①じゃがいもは皮をむき、1個を3等分に切り、
水に浸した後ザルに取っておく。
②人参は皮をむき、大きめの乱切りにし、玉ねぎも
皮をむき、大きめに切る。
③牛肉は食べやすい大きさにしておく。
④インゲン豆は100cc程の水で2〜3分茹でて、
半分に切っておく。
⑤鍋にインゲン豆以外の(A)と(B)の材料を入れ
火力強で沸騰したら**火力弱**でタイマー15分。
じゃがいもに火が通れば器に盛り
インゲン豆を添える。

ここがポイント
この作り方で筑前煮もお試し下さい。
材料を一度に入れても煮崩れが少なく簡単です。

とまと そのまんまスープ
（1人分 77kcal）

●材料（4人分）
トマト（小） …… 4個
玉ねぎ …… 1/2個
コンソメスープ …… 大さじ2
鰹だし汁 …… 750cc
オリーブオイル …… 大さじ1
塩コショウ …… 少々
レモン …… 1/2個

①玉ねぎはスライスしてオリーブオイルで炒める。
②トマトは芯をくりぬき、皮をむいておく。
③鍋に出汁とコンソメを入れ、炒めた玉ねぎを加え
火力強で沸騰したら**火力弱**にする。
④③の中に②を入れ、5分位煮込み塩コショウで
味を調整し器にトマトを先に入れ、
スープを注ぐ。レモンは串切りにし添える。
（レモンはお好みで。）

ここがポイント
トマトには更年期をやわらげる作用があり、赤い色素リコピンが体の免疫力を高めます。リコピンの抗酸化能力はビタミンEの100倍もあり、リコピンは生で摂るより加熱した方が吸収率はよくなります。